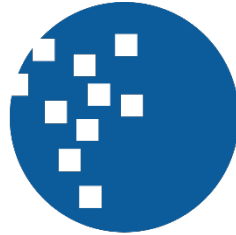


PERANCANGAN *E-BOOK SELF-MEDITATION* UNTUK

KESEHATAN MENTAL REMAJA

USIA 15-21 TAHUN



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

LAPORAN TUGAS AKHIR

LYDIA

00000045345

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

PERANCANGAN *E-BOOK SELF-MEDITATION* UNTUK

KESEHATAN MENTAL REMAJA

USIA 15-21 TAHUN



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

LYDIA

0000045345

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA
2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Lydia
Nomor Induk Mahasiswa : **00000045345**
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Tugas Akhir dengan judul:

PERANCANGAN E-BOOK *SELF-MEDITATION* UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA USIA 15-21 TAHUN

merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya nyatakan dengan benar serta dicantumkan di Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan tugas akhir maupun dalam penulisan laporan tugas akhir, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan TIDAK LULUS untuk Tugas Akhir yang telah saya tempuh.

Tangerang, Jumat 22 Desember 2023



Lydia

UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN *E-BOOK SELF-MEDITATION* UNTUK KESEHATAN
MENTAL REMAJA USIA 15-21 TAHUN**

Oleh
Nama : Lydia
NIM : 00000045345
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

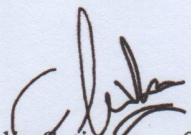
Telah diujikan pada hari Kamis, 4 Januari 2023
Pukul 10.30 s.d 11.00 dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

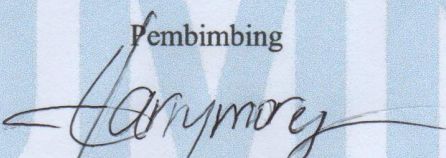
Ketua Sidang


Tolentino, S.Sn., M.M.
0320078407/L00430

Penguji


Clemens Felix Setiyawan, S.Sn. M.Hum.
0305117504/E051860

Pembimbing


Harry Mores, S.Ds., M.M.
0306078902/L00790

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/E043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas academica Universitas Multimedia Nusantara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lydia
NIM : 00000045345
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Multimedia Nusantara Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul.

PERANCANGAN *E-BOOK SELF-MEDITATION* UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA USIA 15-21 TAHUN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Multimedia Nusantara berhak menyimpan, mengalihmediakan/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tangerang, 22 Desember 2023
Yang menyatakan,



UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA Lydia

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan. Karena berkat dan rahmatnya, penulisan laporan tugas akhir penulis dapat terselesaikan. Kesehatan mental merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kesejahteraan individu, terutama pada fase remaja yang merupakan masa transisi yang penuh tantangan. Remaja usia 15-21 tahun seringkali menghadapi tekanan, ekspektasi, dan tuntutan yang berat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Fenomena ini mendorong pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mereka, yang seringkali diabaikan atau dianggap sepele. Tugas Akhir ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja usia 15-21 tahun melalui perancangan *E-Book self-meditation*. *Self-meditation* adalah teknik meditasi yang dapat dilakukan secara mandiri, membantu untuk mencapai ketenangan batin, mengurangi stres, dan meningkatkan kesadaran diri. penulis sadar bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam penyusunan laporan ini, akan sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Maka dari itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

Mengucapkan terima kasih

1. Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Harry Mores, S.ds., M.M., sebagai Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
5. Elda Nabiela Muthia S.Psi, M.Psi, sebagai narasumber yang telah memberikan penjelasan mengenai pengaruh meditasi terhadap Kesehatan mental remaja.

6. Keluarga saya dan Jefri yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Dendy, Kezia Angelique, Nathan Octavio, Ai bhing, dan Veronica yang memberikan dukungan moral sedari awal kuliah.

Dengan adanya perancangan laporan tugas akhir ini, penulis berharap dapat mengedukasi, menginspirasi, dan memberikan alat yang berguna bagi remaja dalam mengelola kesehatan mental mereka.

Tangerang, 22 Desember 2023



Lydia

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

**PERANCANGAN *E-BOOK SELF-MEDITATION* UNTUK
KESEHATAN MENTAL REMAJA
USIA 15-21 TAHUN**

Lydia

ABSTRAK

Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan dari persaingan yang tinggi dalam prestasi akademik, beban tugas yang berat, dan ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan sekolah dapat menjadi faktor penyebab masalah kesehatan mental pada remaja. Tekanan akademik untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian dan tuntutan prestasi yang tinggi dapat menyebabkan stres berkepanjangan dan kecemasan. Adanya beberapa hal yang dapat disebabkan dari gangguan mental emosional ini, dan yang paling buruknya adalah kasus bunuh diri yang tinggi di kalangan remaja. Meditasi adalah perjalanan kembali ke rumah, ke tempat di dalam diri kita yang sudah ada sejak awal meditasi *mindfulness* dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada individu yang mengalaminya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pergabungan metode antara metode kualitatif dan metode kuantitatif. Berdasarkan hasil data yang sudah disebarakan melalui kuesioner, bahwa meditasi dapat membantu remaja dalam Kesehatan mentalnya. Maka dari itu diperlukan perancangan media informasi yang mengajak para remaja untuk melakukan meditasi.

Kata kunci: Remaja, Gangguan Kesehatan mental, Meditasi, Informasi

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

E-BOOK OF A SELF-MEDITATION FOR MENTAL HEALTH

TEENAGERS AGED 15-21 YEARS

Lydia

ABSTRACT (English)

Mental health disorders can be caused by high competition in academic achievement, heavy workloads, and high expectations from family and school which can be factors that cause mental health problems in adolescents. Academic pressure to achieve good results in exams and high demands for achievement can cause prolonged stress and anxiety. There are several things that can be caused by this emotional mental disorder, and the worst is the high number of suicide cases among teenagers. Meditation is a journey back home, to a place within us that has been there since the beginning. Mindfulness meditation can help reduce symptoms of anxiety and depression in individuals who experience it. The method used in this research is a combination of qualitative methods and quantitative methods. Based on the results of the data that has been distributed through questionnaires, meditation can help teenagers with their mental health. Therefore, it is necessary to design a media information that invites teenagers to meditate.

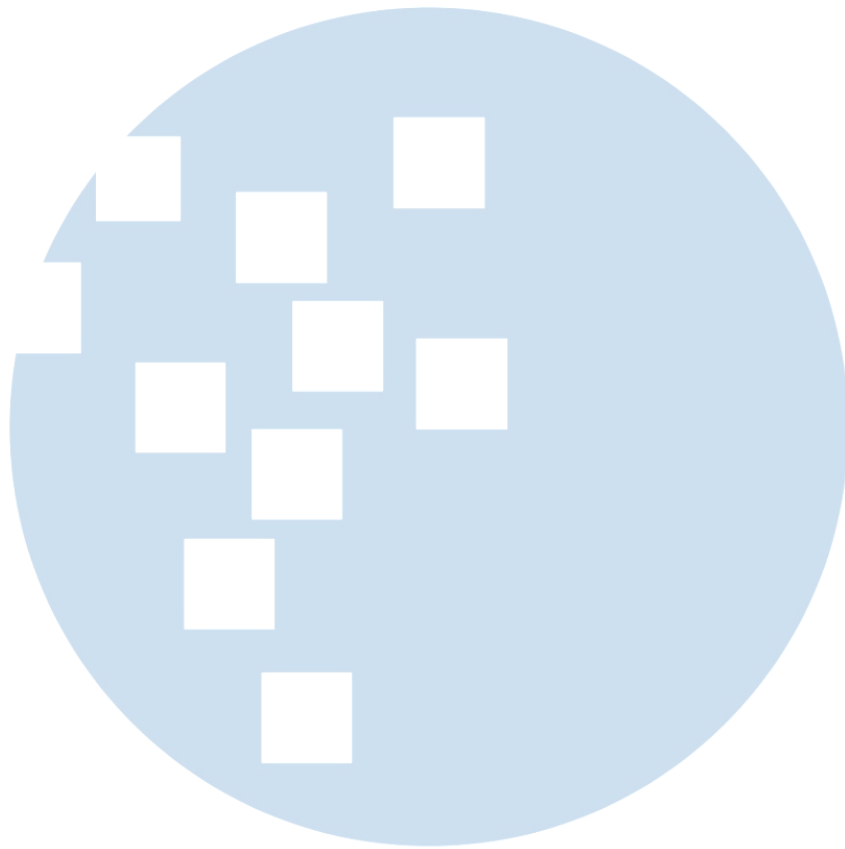
Keywords: *Teenager, Mental health disorders, Meditation, Information*

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	39
1.1 Latar Belakang	39
1.2 Rumusan Masalah	40
1.3 Batasan Masalah.....	40
1.4 Tujuan Tugas Akhir.....	40
1.5 Manfaat Tugas Akhir.....	41
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	42
2.1 Teori Desain	42
2.1.1 Elemen Desain.....	42
2.2 Ilustrasi.....	52
2.3 Segmentation, Targeting, dan Postioning	54
2.4 AISAS	56
2.5 Meditasi	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN	64
3.1 Metodologi Penelitian.....	64
3.1.1 Metode Kualitatif.....	64
3.1.1 Metode Kuantitatif	72
3.2 Metodologi Perancangan	75
BAB IV STRATEGI DAN ANALISIS PERANCANGAN.....	78
4.1 Strategi Perancangan	78
4.2 Analisis Perancangan.....	96
4.3 Budgeting.....	105
BAB V PENUTUP.....	107
DAFTAR PUSTAKA	110

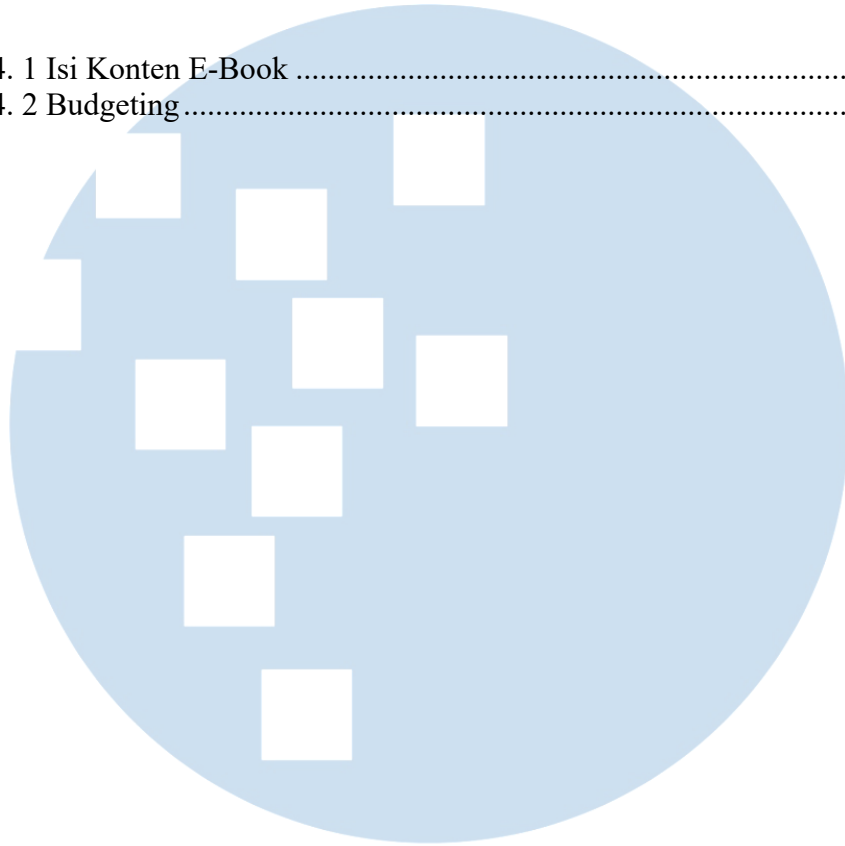


UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Isi Konten E-Book	82
Tabel 4. 2 Budgeting.....	106



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Contoh Penggunaan Prinsip Garis dalam Poster.....	42
Gambar 2. 2 Contoh Penggunaan Prinsip Bentuk dalam Poster.....	43
Gambar 2. 3 Warna Hue, Value, dan Saturation.....	44
Gambar 2. 4 Penggunaan Prinsip Tekstur dalam Poster.....	45
Gambar 2. 5 Contoh Penggunaan Format Tekstur dalam Media Sosial Instagram	45
Gambar 2. 6 Contoh Penggunaan Keseimbangan dalam Poster.....	46
Gambar 2. 7 Contoh Penggunaan Hierarki Visual dalam Poster.....	47
Gambar 2. 8 Contoh Penggunaan Irama dalam Poster.....	48
Gambar 2. 9 Contoh Tipografi.....	49
Gambar 2. 10 Contoh Single Column Grid.....	50
Gambar 2. 11 Contoh Multi Column Grid.....	51
Gambar 2. 12 Contoh Modular Column Grid.....	51
Gambar 2. 13 Contoh Postur Full Lotus.....	62
Gambar 2. 14 Contoh Postur Half Lotus.....	62
Gambar 3. 1 Dokumentasi Chat Bersama Elda Nabiela.....	64
Gambar 3. 2 Dokumentasi Video Call Bersama Peserta FGD.....	67
Gambar 3. 3 Pie Chart Usia Responden.....	73
Gambar 3. 4 Pie Chart Kesehatan Mental.....	73
Gambar 3. 5 Pie Chart Meditasi.....	74
Gambar 3. 6 Pie Chart Meditasi.....	74
Gambar 3. 7 Pie Chart Fungsi Meditasi.....	74
Gambar 3. 8 Pie Chart Gangguan Kesehatan Mental.....	75
Gambar 4. 1 Mindmap.....	81
Gambar 4. 2 Katern Perancangan.....	83
Gambar 4. 3 Color Pallette Perancangan.....	84
Gambar 4. 4 Tipografi Utama Perancangan.....	85
Gambar 4. 5 Tipografi Body Text Perancangan.....	86
Gambar 4. 6 Aplikasi Body Text Perancangan.....	86
Gambar 4. 7 Ilustrasi Sketsa Lotus.....	86
Gambar 4. 8 Ilustrasi Penempatan Lotus.....	87
Gambar 4. 9 Ilustrasi Sub-bab Lotus.....	87
Gambar 4. 10 Sketsa Ilustrasi Elemen.....	88
Gambar 4. 11 Digitalisasi Ilustrasi Elemen.....	89
Gambar 4. 12 Ilustrasi Meditasi Gerakan.....	89
Gambar 4. 13 Four Column Grid.....	90
Gambar 4. 14 Aplikasi Grid pada E-book.....	90
Gambar 4. 15 Sketsa Sampul E-book.....	91
Gambar 4. 16 Digitalisasi Sampul E-book.....	91
Gambar 4. 17 Desain X-Banner.....	92
Gambar 4. 18 Desain Memopad.....	93

Gambar 4. 19 Desain Baju	94
Gambar 4. 20 Desain Tote Bag	94
Gambar 4. 21 Implementasi Grid Instagram Feeds	95
Gambar 4. 22 Implementasi Grid Instagram story	95
Gambar 4. 23 Implementasi E-book	96
Gambar 4. 24 Analisis Cover E-book	97
Gambar 4. 25 Analisis Daftar Isi E-book	98
Gambar 4. 26 Analisis Halaman Chapter	98
Gambar 4. 27 Analisis Halaman Isi E-book	99
Gambar 4. 28 Analisis Warna E-book	100
Gambar 4. 29 Analisis Mock-up X-Banner	102
Gambar 4. 30 Analisis Mock-up Instagram Feeds	103
Gambar 4. 31 Analisis Mock-up Instagram Story	104
Gambar 4. 32 Analisis Mock-up Merchandise	104

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran a Lembar Bimbingan	112
Lampiran b Transkrip Wawancara Elda Nabiela Muthia S.Psi, M.Psi, Psikolog	114
Lampiran c Transkrip Focus Group Discussion.....	117
Lampiran d Transkrip Wawancara Rumah Remedi, Bpk Agustinus.G.....	125
Lampiran e Hasil Kuesioner.....	128
Lampiran f Hasil Turnitin	134



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA